

ほっとあったか鍋

とろ〜りチーズの トマトチーズフォンデュ鍋



材料 (3~4人分) 1食・548kcal

- 甘熱トマト鍋スープ 1袋
- しめじ 1パック
- キャベツ 1/2玉
- トマト 1個
- ウインナーソーセージ 4本
- ブロッコリー 適量
- 鶏もも肉 350g (チーズフォンデュソース)
- 玉ねぎ 1/2個
- ピザ用チーズ 100g
- にんじん 1/2本
- 牛乳 大さじ2

作り方

- 鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
- 甘熱トマト鍋を鍋に入れ沸騰させる。
- 鶏もも肉から鍋に入れ、火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていき火を通す。
- 野菜に火が通ったら、ウインナーソーセージを入れる。
- 耐熱容器にピザ用チーズ、牛乳を入れ、電子レンジにかける。(目安500Wで約1分)
- チーズと牛乳がしっかり混ぜるようによく混ぜてから、③の鍋にかけてできあがり。

完熟トマトをベースに、魚介だし&チーズで、キャベツやソーセージがおいしく食べられる、甘みとコクが特徴のスープです。
*カコメ 甘熱トマト鍋スープ 750g

鱈鍋



材料 (4人分) 1食・407kcal

- 鱈 切り身5切
- 創味の白だし
- 白菜 1/4個
- 1/2カップ
- 長ねぎ 2本
- 塩 小さじ1
- 豆腐 1丁
- 水 1500cc
- 焼きちくわ 3本

作り方

- 鱈は食べやすい大きさに切り、熱湯をかける。
- その他の具材は一口大の大きさに切る。
- 鍋に水1500ccを入れて火にかけ、沸騰したら白菜を入れ、柔らかくなった後他の具材も入れていく。
- 最後に創味の白だし 1/2カップと塩小さじ1で味を調えたらできあがり。

経節と煮干しの一番だしをふんだんに使用。素材の色を生かすよう白醤油を使用し、濃厚で風味豊かな白だしにしました。
*創味食品 創味の白だし 500ml

韓国風キムチ煮込み鍋



材料 (4人分) 1食・450kcal

- 豚バラ肉薄切り 300g
- 板こんにやく 1枚
- じゃがいも 4個
- もやし 1袋
- ほうれんそう(冷凍) 50g
- メまで美味しいキムチ鍋つけ ストレート 1袋

作り方

- 豚バラ肉は5cm長さに切る。こんにやくは一口大に手でちぎる。じゃがいもは皮をむいて半分(大きいものは4等分)に切る。冷凍ほうれんそうは表示通りに解凍する。
- 鍋にメまで美味しいキムチ鍋つけ ストレートをよくふってから入れて、こんにやく、じゃがいもを加えて弱火にかけ、20分ほど煮る。じゃがいもがやわらかくなったら、豚バラ肉、もやし、ほうれんそうを加えて火が通ったらできあがり。

ごま油と鶏油で炒めたニンニクと韓国産唐辛子に、コチュジャン・ラージャン(熟成唐辛子)を加えたキムチ鍋つけです。
*ミツカン メまで美味しいキムチ鍋つけ ストレート 750g

担々ごま鍋



材料 (4人分) 1食・502kcal

- 豚バラ肉薄切り 200g
- しめじ 1パック
- 豚挽き肉 150g
- 豆腐 1丁
- 白菜 1/4株
- 担々ごま鍋の素 300ml
- チンゲン菜 2株
- 水 600ml
- 長ねぎ 2本

作り方

- 豚バラ肉薄切り肉は一口大に、白菜はざく切りに、チンゲン菜は茎に切れ目を入れ、長ねぎは斜め切りに、しめじは石づきを切り小房に分け、豆腐は水切りして食べやすい大きさに切っておく。
- 鍋に担々ごま鍋の素と水を入れて火にかけ、チンゲン菜以外の①と豚挽き肉を入れて煮込む。
- 具材に火が通ったらチンゲン菜を加えてひと煮立ちさせて、できあがり。

鶏がらだしの旨味にねりごまを加え、豆板醤で程よい辛さに仕上げた、コク深い味わいの担々ごま鍋の素です。
*エバラ 担々ごま鍋の素 300ml

デリシャスレポート

味の素 もちもち厚皮 水餃子



もちもちつんとした、のどごしの良い食感と、中からあふれるジューシーな肉汁が楽しめる、お鍋で煮込んでおいしい水餃子です。餡ににんにくを使用せず、生姜を効かせた、お鍋のスープと相性のよい味付けです。国産の野菜を使用しています。

水餃子をお鍋に!

鍋のおいしい季節になってきました。水餃子をお鍋の具材に入れたことはありますか?この「もちもち厚皮 水餃子」はどんなお鍋とも相性が良いように、にんにくを使わず生姜を効かせた味わいにこだわりました。また、皮が煮溶けないように、もちもちの厚皮で具を包んでおり、まさに鍋の具材として誕生した水餃子です。

三重って実は野菜の摂取量が低い!?

実は三重県は野菜の摂取量が全国35位と大変低いです。鍋は野菜が多く取れるメニューですが、鍋の具材や味はマンネリ化しがちです。そんな時には「もちもち厚皮 水餃子」と「鍋キューブ」がピッタリです。

水炊き水餃子



材料 (4人分) 1食・439kcal

- もちもち厚皮 水餃子 1袋
- 春雨(乾) 50g
- 油揚げ 1枚
- 鶏もも肉 260g
- 水 5カップ
- 白菜 4枚
- 丸鶏がらスープ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 絹ごし豆腐 1丁
- 酒 大さじ1
- えのきだけ 1袋
- もみじおろし 適量
- 長ねぎ 1本
- 万能ねぎの小口切り 適量

作り方

- 鶏もも肉、白菜、絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切る。水菜は3cm長さに切り、えのきだけは根元を切る。長ねぎは斜め薄切りにし、油揚げは4等分に切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ煮立ったら、①の鶏もも肉を加えて煮る。
- 鶏もも肉に火が通ったら、もちもち厚皮 水餃子、春雨、①の白菜、豆腐、水菜、えのきだけ、長ねぎ、油揚げを加えて煮る。
- お好みで、もみじおろし、万能ねぎを添えてできあがり。

鶏肉とがらをじっくり煮出した、本格的な鶏がらスープの素です。鶏だしの鍋や炒めものなどあらゆる料理をおいしくします。
*味の素 丸鶏がらスープ 50g

餃子もつ鍋



材料 (4人分) 1食・445kcal

- もちもち厚皮 水餃子 1袋
- 水 720ml
- 鍋キューブ 1袋
- 牛もつ 400g
- 寄せ鍋しょうゆ 4個
- キャベツ 400g
- にんにくの薄切り 1片分
- にら 1束
- 赤唐からしの輪切り 1本分
- 赤唐からしの輪切り・にんにくの薄切り・ごま 各適量

作り方

- 牛もつは熱湯でサッとゆで、ザルに上げて水で洗い、水気をきる。キャベツはひと口大に切り、にらは4cm長さに切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、もちもち厚皮 水餃子、①の牛もつ、キャベツを加えて煮る。
- キャベツがやわらかくなったら、①のにらを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。好みで赤唐がらし・にんにく、ごまを散らしてできあがり。

鶏がらのだしと帆立貝柱のだしを絶妙なバランスで合わせた、まろやかで複雑味のある醤油味の鍋つけの素です。
*味の素 鍋キューブ 寄せ鍋しょうゆ 8個入